

カルチャー学部

文化、芸術、歴史など、幅広いジャンルの学びが充実!

講座 ▾ テーマごとの短期講座

親子も笑顔が増える関わり方 ～“愛”を伝える方法～

講師 深田 恵美
コモンセンスベアレンティグ
プログラム認定管理者

「どう接すればいいのかわからない」「つい怒ってしまう」そんな悩みを抱えながら子育てをしていませんか。子どもの望ましいスキルを増やして信頼関係を深める「ボーイスタウン」のコモンセンス・ベアレンティグを用いたプログラムで、イヤイヤ期や思春期の関わり方も無理なく学べ、叱るかわりにできるやり方を身につけたら心も軽くなるはず。もっと楽になる子育てを始めてみませんか。

【日時】5月24日、6月14日、7月12日、9月20日、10月18日、11月15日、12月20日、2027年1月17日
※すべて日曜日 各日10:00～12:00
【受講料】1回1,200円 ※教材が必要な方は別途必要です
【定員】各10名 【対象】世代に関係なく子育てにお悩みを持つ方、子育てに興味のある方

落語で学ぶ大阪歴史

講師 桂 小春團治
門真市出身の桂小春團治さんの落語を聞き、その噺(はなし)にまつわる大阪の歴史や土地について学びます。

【日時】5月11日、7月13日、11月9日、12月14日、2027年1月25日 ※すべて月曜日
各日14:00～15:30
【受講料】6,000円(全5回) 【定員】50名

受講生からのコメント
「落語の噺(はなし)を深く掘り下げてくれて、とても面白く勉強になる。新しい学びのステップになっている。受講者同士もクラスメイト感があって和気あいあいとした雰囲気での学びのひと時を楽しんでいる。」(60代男性)

演劇ワークショップ

講師 大熊 隆太郎
劇団杏劇屋 座長

パントマイムなどを駆使して、コミカルからシリアスな摩訶不思議ストーリーを生み出す劇団杏劇屋による演劇講座。講座最終回はあなたも役者になってパフォーマンスを披露します。

【日時】8月25日、9月29日、10月27日、11月24日、12月15日 ※すべて火曜日 各日19:30～21:00
【受講料】6,000円(全5回) 【定員】10名

講師からのコメント
「感性を研ぎ澄ませて一緒になにかを作る作業は言葉遊びやコミュニケーションを鍛えることにつながる。この経験は文化的にも生活的にも皆様の人生を豊かにしていくきっかけになるに違いない。」

電話対応・ビジネスマナー講座

講師 安田 良子 国家資格キャリアコンサルタント・電話対応技能検定指導者

電話対応に苦手意識のある方や新入社員・ブランクがある職場復帰を目指す方に向けた講座です。第3回目では昨今話題になっているクレーム対応の極意を学びます。

①電話対応 ②ビジネスマナー ③クレーム対応
【日時】①6月13日、②7月11日、③9月19日
※すべて土曜日 各日14:00～15:30
【受講料】1回1,200円(全3回) 【定員】各10名
※申込は開講日の1週間前まで

受講生からのコメント
●電話対応 「“自分をどう見せられるかが武器になる”という言葉が突き刺さった。1つ1つ身に付けていくことで自信につながる講座だった。」(30代女性)
●ビジネスマナー 「自分をどう見せられるかが武器になる”という言葉が突き刺さった。1つ1つ身に付けていくことで自信につながる講座だった。」(50代女性)

ひとの人生は面白い! いちから学ぶ生活史講座 ～身近な人のヒストリーを形に残す～

講師 上原 健太郎
大阪国際大学 人間科学部 准教授

あの人もっと話を聞いておけばよかった。そう思うことはありませんか? 「どんな子ども時代を過ごしたの?」「学校は楽しかった?」「結婚相手とはどこで知り合ったの?」「若いときはどんな仕事に就いていたの?」「子どもが生まれたときはどんな気持ちだった?」この講座を通じて、祖父母、親、きょうだい、友人など、「身近な人の人生」にじっくり耳を傾けて、その物語を書き残すことの大切さを一緒に学びましょう。

【日時】7月18日、9月19日、10月3日、24日、11月21日
※すべて土曜日 各日14:00～15:30
※2回目までは途中参加可能 【受講料】5,000円(全5回 製本代込み) 製本した冊子は2冊までプレゼント(それ以上ほしい場合は1冊500円) 【定員】各10名

公民館開催

公民館でクッキング

親子で楽しく参加できる料理教室です。手作り和菓子やキラキラゼリー、とろ玉手打ちうどん、季節のイベントに合わせたパンやお菓子づくりを通して、作る楽しさと食の大切さを学びましょう。

開催日	内容	申込期間
4月19日(日)	手作り和菓子	4/3～4/10
6月21日(日)	キラキラゼリー	6/5～6/12
8月23日(日)	とろ玉手打ちうどん	8/7～8/14
10月25日(日)	ハロウィンブレッド	10/9～10/16

【時間】各10:00～12:30 【対象】高校生以上または4歳～中学生と保護者(保護者1名につき2名まで)
【受講料】各1,500円 【定員】各8名
【持ち物】エプロン・ハンドタオル・三角巾(ハンダナ等大きめのハンカチでも可)

教室 ▾ 月1～3回の定期レッスン

マクロ教室

日朝 講師 田中 節夫

エクセルを便利に使うために、AIを用いたVBAマクロ機能を学びます。作業の簡略化や操作ミスの削減におすすめです。

【日時】月3回(主に第1～3日曜) 10:30～12:00
【対象】エクセル表作成ができる方
【受講料】3,600円(月3回) 【定員】10名 【持ち物】USBメモリ

講師からのコメント
「Excelの若干の知識があり、普通のタイピング力があれば、コードは分からなくても大丈夫。AIがあなたを助けてくれる自分専用のコーチになります。AIを利用してスキルアップを図りましょう。」

ギター・ウクレレ教室

日昼 講師 井上 尚大

シンガーソングライターであり、桑名正博氏のバックバンドでギタリストを務めた講師によるレッスン。

【日時】月2回(主に第1・3日曜)
(1部)13:15～14:15 (2部)14:30～15:30
【対象】小学生以上
【受講料】小・中学生2,200円、高校生以上3,400円
【定員】各10名 【持ち物】ギター・ウクレレ ※楽器レンタルあり。回あたり別途500円が必要

受講生からのコメント
「大人から子どもまで幅広い年齢層と一緒に楽しく受講している。先生の教え方もとても分かりやすい。」(60代女性)

公民館開催

オリジナルの印を作ろう 篆刻教室

土昼 講師 山下 裕

石の印材に専用の刃物(印刀)で文字を彫り、オリジナルの落款印や遊び印、一字印を制作できます。基礎的な字法・章法・刀法を学び、初心者から1回で講師の手直して完成させることもでき、オリジナルデザインで数回かけて自分で最後まで彫りきることもできます。

【日時】月1回(主に第4土曜) 14:30～16:30
【対象】どなたでも
【受講料】1回1,500円 ※別途印材代が必要(500円から)
【定員】8名 【持ち物】必要な方はメガネ

マジック教室

土昼 講師 マハイスク

【日時】月2回(主に第2・4土曜) 14:00～15:30
【対象】どなたでも
【受講料】2,000円(月2回) ※体験・初回は材料費(トランプ)として600円別途必要 【定員】20名 【持ち物】マジック用トランプ

受講生からのコメント
「毎回ビックリ感心してばかり。自分じゃなかなかできないけれども楽しく受講している。」(70代女性) 「本物のマジシャンが身近に思えて、マジックが身近なものになっている。仕掛けのところが、"こういうことか"と驚きがあったり面白く喋りも大事なんだと学べている。」(40代男性)

スポーツ学部

「やってみよう!」が見つかる個性豊かなラインナップ。

体操教室

月昼 講師 平田 敦士
体操を通じて返事やあいさつといった基本的なことから動作が苦手、得意なお子様まで一から丁寧に指導を行っています!

【日時】月3回(主に第1～3日曜)
(1部)15:30～16:45 (2部)16:50～18:05 (3部)18:10～19:25
【対象】(1部)3歳～年中 (2・3部)年長～小学生 【受講料】4,500円(月3回)
【定員】各10名 【持ち物】動きやすい服装、汗拭きタオル、水分

受講生からのコメント
「腕の力もついたり、友達もできたし、やってみよう!という気持ちになりました。先生もみんなに対して平等に教えてくれて、やさしく接してくれます。」(小学6年生男の子)

簡単ダンス教室 土朝

講師 古川 啓子
習ったことはないけどやってみよう!身体を動かしたい!気軽に楽しく一緒にダンスをしてみませんか!

【日時】(ジュニアクラス)月3回(主に第1～3土曜) 11:00～12:10
(大人クラス)月2回(主に第2・3土曜) 9:50～10:50
【対象】(ジュニアクラス)小学生、(大人クラス)中学生以上
【受講料】(ジュニアクラス)3,600円(月3回)、(大人クラス)1回1,200円
【定員】各15名 【持ち物】上履き、動きやすい服装、汗拭きタオル、水分

受講生からのコメント
「いろんな曲を踊ってリズム感覚がわかるようになった。振り付けも覚えやすい!流行りの曲も踊れるようになる。」(小学4年生女の子)

ヨガ教室 火夜 講師 雅美

初心者の方でも大歓迎!マットがない方はバスタオルをお持ちいただいても大丈夫です。

【日時】月3回(主に第1～3火曜) 19:00～20:00
【対象】18歳以上
【受講料】3,600円(月3回)
【定員】20名
【持ち物】ヨガマット、動きやすい服装、汗拭きタオル、水分

受講生からのコメント
「ストレッチ的なヨガで取り組みやすく、先生もやさしく丁寧に教えてくださるので、初心者でも安心して参加できる。」「少しの運動不足解消になっていいと思うし、先生も良い方だから楽しい。」(60代女性)

大人バレエ・ストレッチ教室

水昼 講師 小林 美保子
楽しいバレエストレッチでカラダも元気に。

【日時】月3回(主に第1～3水曜) 15:30～16:30
※月2回の月もあり
【対象】18歳以上
【受講料】3,900円(月3回) ※月2回の場合は2,600円
【定員】10名 【持ち物】動きやすい服装、汗拭きタオル、水分

受講生からのコメント
「体の調子よくなり、お友達も増えて楽しく受講している。」(70代女性)

公民館開催

テコンドー教室

金夕 講師 館 和男、原田 奈緒

礼儀作法を学び、強くなれる技を磨き、スポーツ万能になれる体を作る。心技体向上の練習を元日本代表選手が指導します!

【日時】月3回(主に第1～3金曜) 17:15～18:15
【対象】4歳～12歳(小学生以下)
【受講料】3,000円(月3回) 【定員】30名
【持ち物】動きやすい服装、汗拭きタオル、水分

受講生からのコメント
「新しい仲間がいて、毎回行くことが楽しみにしている。練習だけでなく、演舞として舞台上に立つことも嬉しかった。」(小学6年生男の子)

講師からのコメント
「テコンドーは護身術にもなり、スポーツとしても楽しみなが誰でも強くなれるよう練習しています!」

自力整体教室

水夜 講師 yuko
自分の身体を「自分」で整える自力整体。鍼灸、整体、ヨガ、瞑想の要素があり、自然治療力を高め、自律神経を整えます。

【日時】月3回(主に第1～3水曜) 19:30～20:30
【対象】どなたでも(中学生以下は保護者の送迎が必要)
【受講料】3,600円(月3回) 【定員】15名
【持ち物】ヨガマットもしくは大きめのバスタオル 動きやすい服装、汗拭きタオル、水分

受講生からのコメント
「運動不足解消で入ったが、男性でも気兼ねなく参加でき、とてもいい雰囲気。」(40代男性) 「日常でできる動きを教えてもらったりリラックスできる空間でほっこりしている。先生の声にも癒される。」(40代女性)

いきいき百歳体操教室

月昼 講師 門真市シルバー人材センター

椅子に腰かけ、DVDの映像を見ながら行う約30分の筋力づくり運動です。

【日時】毎月曜(祝日の場合は水曜) 13:30～14:30 【対象】どなたでも
【受講料】無料 【定員】20名
【持ち物】持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、水分

担当者からのコメント
「シニアのみなさんを対象にした教室です。体操を通して、介護や認知症予防を目的にしていますが、参加者同士の交流の場にもなっています。毎週毎週わいわい楽しくやっています!」

こどもバレエ教室

水夕 講師 小林 美保子
はじめての「バレエ」におすすめの教室です。

【日時】月3回(主に第1～3水曜)
(1部)16:45～17:35 (2部)17:45～18:35
※月2回の月もあり
【対象】(1部)年中～小学3年生 (2部)小学4年生以上
【受講料】3,900円(月3回) ※月2回の場合は2,600円
【定員】各15名
【持ち物】動きやすい服装、汗拭きタオル、水分

受講生からのコメント
「少しずつ体が柔らかくなってきた。先生も優しくわかりやすく教えてくれるので、レッスンが楽しみ。」(小学2年生女の子) 「まっすぐ足をあげられるようになってうれしい。先生大好き。」(年長女の子の子)



公民館開催

殺陣アクション教室 金夜

講師 T.K.Dヒーローズインストラクター

映画や舞台作品で刀を振り回す「殺陣」や、パンチやキックの素手などで相手と戦う「技斗」のアクションを練習します。

【日時】月3回(主に第1～3水曜)
(こどもクラス) 18:30～19:30
(大人クラス) 19:45～20:45
【対象】(こどもクラス) 4歳～小学6年生 (大人クラス) 中学生以上 ※中学生以下の方は保護者の送迎が必要です
【受講料】3,600円(月3回)
【定員】各15名 【持ち物】動きやすい服装、汗拭きタオル、水分

受講生からのコメント
「技ができた瞬間はアクション系の女優になれた気分だった。憧れのヒーローショーにも出れるなんて思ってもなかったから、出たときの喜びをかみしめていつもレッスンを受けている。」(20代女性)

講師からのコメント
「剣や武器を使ったり、素手の技斗、アクロバットなど様々なアクションを楽しんでほしい!」